

**BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE : LANCER DE POIDS (Liste académique LYON) –**

<b>LANCER DU POIDS</b>		<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>								
<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation).								
<b>NIVEAU 4</b>		Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.								
Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors d'un élan complet, une prise d'avance du bas du corps et la meilleure synchronisation possible des actions musculaires.		Poids des engins : 3kg pour les filles, 5kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
<b>POINTS À AFFECTER</b>	<b>ÉLÉMENTS À ÉVALUER</b>	<b>NIVEAU 4 non acquis</b>			<b>Degrés d'acquisition du NIVEAU 4</b>					
<b>10/20</b>	<b>La meilleure performance réalisée</b>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 40px; margin: 20px auto; text-align: center; padding: 5px;"><b>Session 2019</b></div>	<b>Note /10</b>	<b>Distances filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Distances filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /10</b>	<b>Distances filles</b>	<b>Distances Garçons</b>
		0.5	3,60	4,40	5.0	6,15	7,80	8.0	8,05	10,10
		1.0	3,85	4,60	5.5	6,45	8,25	8.5	8,40	10,50
		1.5	4,00	5,00	6.0	6,80	8,70	9.0	8,70	10,90
		2.0	4,25	5,40	6.5	7,10	9,00	9.5	9,05	11,30
		2.5	4,60	5,80	7.0	7,40	9,40	10	9,40	11,75
		3.0	4,95	6,15	7.5	7,70	9,80			
		3.5	5,25	6,50						
		4.0	5,60	6,90						
		4.5	5,90	7,40						
<b>04/20</b>	<b>Moyenne des 3 meilleures performances</b>	<b>Note /4</b>	<b>Distances filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /4</b>	<b>Distances filles</b>	<b>Distances Garçons</b>	<b>Note /4</b>	<b>Distances filles</b>	<b>Distances Garçons</b>
		0.2	3,35	4,20	2.0	5,90	7,40	3.2	7,70	9,80
		0.4	3,60	4,40	2.2	6,15	7,80	3.4	8,05	10,10
		0.6	3,85	4,60	2.4	6,45	8,25	3.6	8,40	10,50
		0.8	4,00	5,00	2.6	6,80	8,70	3.8	8,70	10,90
		1.0	4,25	5,40	2.8	7,10	9,00	4.0	9,05	11,30
		1.2	4,60	5,80	3.0	7,40	9,40			
		1.4	4,95	6,15						
		1.6	5,25	6,50						
		1.8	5,60	6,90						
<b>02/20</b>	<b>L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers.</b>	Supérieur à 7% <b>0 Point</b> Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 7% <b>0,5 Point</b>			Supérieur à 3% et Inférieur ou égal à 5%  <b>1 Point</b>			Inférieur ou égal à 3%  <b>2 Points</b>		
<b>04/20</b>	<b>L'utilisation de l'élan</b>	La prise d'élan n'est pas utilisée par le lanceur  <b>0 Point</b>			La prise d'élan existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace  <b>De 0,5 à 2 Points</b>			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer  <b>De 2,5 à 4 Points</b>		